

स्वस्थ जीवन-स्वदेशी चिकित्सा

- उद्देश्य -

“दुनियां का कोई भी देश गुलामी की निशानियों को संजोकर नहीं रखता”



## ऋषि वागभट्टजी के सूत्रों का पालन करें

भारत सरकार की स्वास्थ्य व जनकल्याण मंत्रालय की एक रिपोर्ट के अनुसार देश की कुल आबादी का अधिकांश हिस्सा किसी न किसी रोग से ग्रस्त है। यदि हम अपने आस-पास, पड़ौसी घरों और गाँव/शहरों में देखें तो हमें प्रत्येक घर में अधिकांश सदस्य किसी न किसी बीमारी से ग्रस्त मिलेंगे। मधुमेह (शुगर) के मरीज 5 करोड़, हाई बीपी/लो बीपी के मरीज 3 करोड़, हृदयरोग के मरीज 2 करोड़, अस्थमा के मरीज 3 करोड़, एसिडिटी के मरीज 5 करोड़, पीठ के दर्द के रोगी, कमर के दर्द के रोगी, पेट की विभिन्न बीमारियों के रोगी, कैंसर के रोगी 1 करोड़, इसके अलावा माइग्रेन, त्वचा सम्बन्धी बीमारियाँ, मानसिक बीमारियाँ आदि ऐसी तमाम बीमारियों से भारत के लोग ग्रस्त हैं।

भारत सरकार के पास न तो इतने डाक्टर हैं और न इतने संसाधन हैं कि वह इन सबका इलाज कर सके। इन बीमारियाँ को यदि ठीक करवाने जायें तो हजारों रुपए दवा और इलाज में खर्च होते हैं। जबकि अर्जुन सेन गुप्ता कमेटी की रिपोर्ट के अनुसार देश की 70 फीसदी आबादी की प्रतिदिन की आय 20-30 रुपये है। वह इतना मँहगा इलाज कैसे करवा सकती है।

इतने मँहगे इलाज से बचने के लिए और अपनी बीमारी या अपना स्वास्थ्य हम खुद अच्छी तरह से देख सकते हैं। 3500 वर्ष पूर्व ऋषि वागभट्टजी ने जीवन जीने के कुछ सूत्र दिए हैं। लगभग 7000 सूत्रों में से कुछ चुने हुए सूत्र हम यहाँ दे रहे हैं। जिन्हें अपना कर हम अपने स्वस्थ को अच्छा रख सकते हैं। और दूसरों को स्वस्थ रहने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।





## हम क्यों बीमार पड़ते हैं।

- हम सब जानते हैं कि हमारा शरीर वात-पित्त-कफ (त्रिदोषों) के संतुलन से ही स्वस्थ रहता है। अगर किसी कारण से वात-पित्त-कफ का यह संतुलन बिगड़ता है तो हम बीमार पड़ते हैं और मृत्यु का कारण भी बनता है। अगर हम अपने शरीर पर ध्यान दें तो यह बिगड़ा हुआ संतुलन सुधारा जा सकता है।  
मौसम में परिवर्तन होने से भी हम बीमार पड़ते हैं। सर्दी, बरसात, गर्मी के परिवर्तन से मौसम सम्बन्धी बीमारियां होती हैं। जिन्हें हम जरा सी सावधानी से ठीक कर सकते हैं।
- अनियमित खान-पान, बेमेल खान पान से भी हम बीमार पड़ते हैं। बाजार, सड़ी गली चीजें खाने से, विपरीत आहार करने से, या अपनी प्रकृति के विरुद्ध आहार करने से हम बीमार पड़ते हैं। जैसे यदि हमारी प्रकृति पित्त प्रधान है तो हम अनजाने में पित्त बढ़ाने वाला खाना खाते हैं और बीमारी को और बढ़ावा देते हैं। अपनी प्रकृति को जानकर खाना खाये तो स्वस्थ रह सकते हैं।
- अनियमित दिनचर्या, जैसे देर रात तक जागना या देर तक सोना, अनावश्यक तनाव के कारण भी कई सारी बीमारियां होती हैं। योग प्राणायाम, आसन आदि द्वारा हम स्वस्थ रह सकते हैं।



**नोट :** - विस्तृत जानकारी के लिए आयुर्वेदाचार्य वागभट्टजी द्वारा रचित अष्टांगहृदय पर आधारित किताब देखें या राजीव भाई द्वारा संपादित किताब स्वदेशी चिकित्सा देखें।



“विश्व का  
कोई भी  
सभ्य देश  
अपने नागरिकों  
को विदेशी  
भाषा में  
शिक्षा,  
न्याय, व्यवस्था  
नहीं देता”







९९ गैर जरूरी  
दवाएं मनुष्य  
के शरीर को  
उसी प्रकार से  
बर्बाद कर रही हैं,  
जिस प्रकार से  
रासायनिक उर्वरक  
व कीटनाशक  
हमारी कृषि भूमि  
को बर्बाद कर रहे हैं। ९९

## भोजन हमेशा अपने शरीर की प्रकृति और मौसम के हिसाब से करें।

आज के समय में हमें यह पता नहीं होता कि हमारा शरीर किस प्रकृति का है या हमारे शरीर में किस प्रकृति की प्रधानता है। वात-पित्त-कफ में से हमारे शरीर में असंतुलन किस तरह का है। बिना यह जाने हम भोजन करते हैं और वह भोजन हमारे शरीर की प्रकृति के विरुद्ध होता है। तो हम बीमारी को बढ़ावा देते हैं। जैसे यदि हमारे शरीर में पित्त बिगड़ा है तो पेट की बीमारियां होगी लेकिन हम जो खाना खाते हैं वह पित्त बढ़ने वाला होता है इसलिए बीमारी और बढ़ती है।

पित्त प्रकृति वालों को पित्त शान्त करने वाला या वात बढ़ाने वाला खाना खाना चाहिए। जिससे पेट की सभी बीमारियों को आसानी से ठीक किया जा सके। जिसके शरीर में वात बढ़ा हुआ है उसे पित्त बढ़ाने वाला खाना खाना चाहिए ताकि वात को कम किया जा सके।

इसी तरह जिन लोगों का कफ प्रधान होता है उन्हें पित्त बढ़ाने वाला खाना खाना चाहिए और ठंडी प्रकृति के पदार्थ से बचना चाहिए। सर्दियों में पित्त बढ़ाने वाला खाना खाना चाहिए जिससे जठराग्नि तीव्र रहें और खाना अच्छे से पचे। सर्दियों में ठंड प्रकृति वाला भोजन नहीं करना चाहिए। इसी तरह गर्मी में पित्त की अधिकता रहती है। इसलिए हल्का सुपाच्य भोजन लेना चाहिए, और वर्षा ऋतु में अग्नाशय कमजोर होता है। इसलिए गरम पानी और हल्का सुपाच्य भोजन ही लेना चाहिए। **नोट :-** विस्तृत जानकारी के लिए अष्टांगहृदय पर आधारित स्वदेशी चिकित्सा भाग- 1 देखें।







### भोजनान्ते विषम वारि

## भोजन के अन्त में पानी विष के समान है।

भोजन हमेशा धीरे-धीरे, आराम से जमीन पर बैठकर करना चाहिए ताकि वह सीधे आमाशय में जा सके। यदि पानी पीना हो तो भोजन से एक घण्टा पहले पी ले। भोजन के समय पानी न पिएं। यदि प्यास लगती हो या भोजन अटकता हो तो मट्ठा/छाछ ले सकते हैं या उस मौसम के किसी भी फल का रस पी सकते हैं (डिब्बा बन्द फलों का रस ग़लती से भी न पिये)। पानी नहीं पीना है क्योंकि जब हम भोजन करते हैं तो उस भोजन को पचाने के लिए हमारी जठराग्नि में अग्नि प्रदीप्त होती है। उसी अग्नि से वह खाना पचता है। यदि हम पानी पीते हैं तो खाना पचाने के लिए पैदा हुई अग्नि मंद पड़ती है और खाना अच्छी तरह से नहीं पचता और वह विष बनता है। कई तरह की बीमारियां पैदा करता है।

### फायदे :-

मोटापा कम करने के लिए यह पद्धति सर्वोत्तम है। पित्त की बीमारियों को कम करने के लिए, अपच, खट्टी डकारें, पेट दर्द, कब्ज, गैस आदि बीमारियों को इस पद्धति से अच्छी तरह से ठीक किया जा सकता है।

९९ पूर्ण भारतीयता,  
पूर्ण पवित्रता और  
पूर्ण सुचिता  
यही हमारा  
सिद्धांत और  
लक्ष्य है। ९९







परिवर्तन  
जब होता है  
तो शुरू में  
किसी को  
भरोसा नहीं  
होता लेकिन  
बाद में वो  
हो जाता है।



## पानी हमेशा घूँट-घूँट और बैठ कर पिएं।

पानी हमेशा धीरे-धीरे पीना चाहिए अर्थात् घूँट-घूँट कर पीना चाहिए। यदि हम धीरे-धीरे पानी पीते हैं तो उसका एक लाभ यह है कि हमारे हर घूँट के साथ हमारे मुँह की लार पानी के साथ मिलकर जायेगी। हमारी लार क्षारीय होती है और बहुत मूल्यवान होती है। हमारे पित्त को संतुलित करने में इस क्षारीय लार का बहुत योगदान होता है। जब हम भोजन चबाते हैं तो वह लार में ही लुगदी बनकर आहार नली द्वारा आमाशय में जाता है। आमाशय में जाकर वह पित्त के साथ मिलकर पाचन क्रिया को पूरा करता है। इसलिए मुँह की लार अधिक से अधिक पेट में जाये इसके लिए पानी घूँट-घूँट पीना चाहिए और बैठकर पीना चाहिए। कभी भी खड़े होकर पानी नहीं पीना चाहिए (घुटनों के दर्द से बचने के लिए)। कभी भी बाहर से आने पर जब शरीर गर्म हो या सांस तेज चल रही हो तब थोड़ा रुककर, शरीर का ताप सामान्य होने पर ही पानी पीना चाहिए। भोजन करने से एक घंटा पहले पानी अवश्य पीयें इससे भोजन के समय प्यास नहीं लगेगी।

### पानी कितना पिएं ?

आयुर्वेद के अनुसार सूत्र - शरीर के भार के 10 वें भाग को 2 से घटाने पर प्राप्त मात्रा जितना पानी पिएं। उदाहरण: अगर भार 60 किलो है तो उसका 10 वां भाग 6 होगा और उसमें से 2 घटाने पर प्राप्त मात्रा 4 लीटर होगी।

फायदे - कब्ज, अपचन, आदि बीमारियों में रामबाण पद्धति है। मोटापा कम करने में भी मदद होगी। जिनको अधिक पित्त बनता है उनको भी लाभ होगा।





## ठंडा पानी कभी न पिएं, हल्का गर्म पानी सर्वोत्तम है।

आजकल हमारे घरों में फ्रिज रखने का कुप्रचलन चल रहा है और उससे भी ज्यादा खतरनाक है फ्रिज से निकालकर ठंडा पानी पीना। फ्रिज का यह ठंडा पानी पित्ताशय के लिए काफी हानिकारक है। हमारे शरीर का तापमान 98.6 अंश सेल्सियस है, उसके हिसाब से हमारी शरीर के लिए 20-22 अंश तापमान का पानी ठीक है। उससे अधिक ठंडा पानी हानिकारक है। आप खुद देखे जब आप अधिक ठंडा पानी पीते हैं तो वह तुरन्त गले के नीचे नहीं जाता, पहले वह मुँह में ही रहता है। जब उसका तापमान सामान्य होता है, तभी गला उसे नीचे उतारता है। अधिक समय तक ठंडा पानी मुँह में रखकर गर्म करने से टॉन्सिल की शिकायत पैदा होती है और जठराग्नि मंद पड़ती है। इसलिए पारम्परिक और प्राकृतिक ढंग से मटका या सुराही में जितना ठंडा पानी होता है वही पिएं उससे अधिक ठंडा नहीं।

### फायदा :-

- मुँह के टॉन्सिल को ठीक होने में मदद मिलती है।
- पित्त विगड़ने पर पेट से सम्बन्धित बीमारियों को ठीक होने में मदद मिलती है।
- मोटापा कम करने में मदद होती है।
- त्वचा सम्बन्धी बीमारियों में और खून सम्बन्धी



९९ भारत की  
प्राचीन  
तकनीकें  
आज भी  
दुनिया की  
उच्चतम  
तकनीकों से  
श्रेष्ठ है। ९९





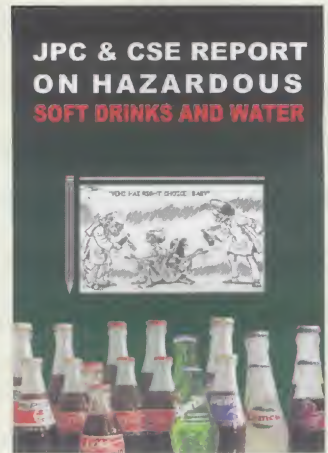


## ठंडे पेय (कोल्ड ड्रिंक्स) जहर के समान है।

ठंडा  
मतलब  
टायलेट  
क्लिनर

ठंडे पेयों (कोल्ड ड्रिंक्स) का Ph मान 2.4 से लेकर 3.5 तक होता है। जो कि एसिड की परिसीमा में आता है। रासायनिक रूप से हम घरों में जो टायलेट क्लीनर उपयोग में लाते हैं। इसका भी Ph मान 2.5 से लेकर 3.5 के बीच होता है। सामान्य रूप से पानी का Ph मान 7.5 के आसपास होता है। जो हमारे पीने के लिए सर्वोत्तम है। इसलिए राजीव भाई ने 'ठंडा मतलब टायलेट क्लीनर' का मुहावरा दिया। पोटेशियम सोरबेट, सोडियम ग्लूकामेट, कार्बन डाई आक्साईड जैसे जहर इसमें मिलाए जाते हैं। इसके अलावा मेलाथियान, लिण्डेन, डीडीटी जैसे खतरनाक रसायन भी मिलाये जाते हैं। इन कोल्डड्रिंक्स बनाने वाली कम्पनियों ने (मुख्यतः पेप्सी, कोका-कोला

ने) हमारे राजनैतिक नेतृत्व को खरीदकर जिस तरह से भारतीय बाजार पर कब्जा किया है वह हम सबके सामने हैं। संसद के भोजनालय में प्रतिबंधित होने के बाद भी यह पूरे देश में धड़ल्ले से बिक रही है। हम अपने स्वास्थ्य का ध्यान स्वयं रखें और इन ठंडे पेयों से बचें। इससे आप आंतों के कैंसर, अपच, एसिडिटी जैसी बीमारियों से भी बच सकते हैं।







## जंक (कूड़ा) फूड से बचें घर का ताज़ा खाना खाएं।

आज कल बाजार में आनेवाले जंक (कूड़ा) फूड भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। मुख्य रूप से मोटापा, हृदय सम्बन्धी बीमारियां, मधुमेह (शुगर) और रक्त चाप (ब्लड प्रेशर) की बीमारियों के लिए यह काफी हद तक दोषी होते हैं। उच्च तकनीकी के नाम पर, सफाई और लम्बे समय तक टिकाये रखने के लिए इनमें जो रसायन मिलाये जाते हैं, वे सभी स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक होते हैं। इनके स्थान पर घर का बना शुद्ध, साफ- सुथरा एवं ताज़ा भोजन करें और ठंडे पेयों में मट्ठा, लस्सी, शरबत और औषधीय पेय पियें।

घर का ताजा खाना खायें और सबसे अच्छा तो यह है कि भोजन बनने के 48 मिनट के अन्दर खा लेना चाहिए उसके बाद उसकी पोषकता नष्ट होती जाती है। 12 घंटे बाद तो यह भोजन पशुओं के खाने लायक भी नहीं रहता इसलिए बासी खाने से बचना चाहिए।

इसके साथ-साथ मैगी या नूडल्स जैसे खाद्य पदार्थों से भी बचे। क्योंकि आयुर्वेदानुसार मैदा से बने सभी पदार्थ सभी के लिए निषेध हैं।

अभिभावकों के लिए:- मैदा में कफ बिगाड़ने की प्रबल प्रवृत्ति होने के कारण इसका सेवन बच्चों को किशोरावस्था (14 वर्ष) तक तो ग़लती से भी न करने दें।

“आज विदेशी कंपनियों की लूट बंद करने का  
सबसे कारगर उपाय स्वदेशी और असहयोग है”







## सैंधा नमक का उपयोग करें।

“आज का शासन हमारे क्रांतिकारियों के सपनों के आधार पर नहीं है बल्कि अंग्रेजी शासन और व्यवस्थाओं का ही विस्तार है”

आयोडीन के नाम पर हम जो नमक खाते हैं उसमें कोई तत्व नहीं होता। आयोडीन और फ्रीफ्लो नमक बनाते समय नमक में से सारे तत्व निकाल लिए जाते हैं। उनकी बिक्री अलग से करके बाजार में सिर्फ सोडियम वाला नमक ही उपलब्ध होता है और वह आयोडीन की कमी के नाम पर पूरे देश में बेचा जाता है। जबकि आयोडीन की कमी सिर्फ पर्वतीय इलाकों में ही पाई जाती है। इसलिए आयोडीन युक्त नमक सिर्फ उन्ही इलाकों के लिए जरूरी है।

समुद्र के पानी और धूप की गर्मी से वाष्पित होकर बनने वाले नमक में सोडियम, मॅग्नीशियम, कैल्शियम, पोटेशियम जैसे तत्व मिले रहते हैं। यह तत्व वर्षा के पानी के द्वारा जमीन की मिट्टी से मिलते हुए समुद्र में मिलते हैं और यही नमक में आते हैं। इसलिए खड़ा नमक ज्यादा अच्छा है। लेकिन सोडियम की मात्रा ज्यादा होने के कारण वह शरीर में नुकसान भी करता है। इसकी तुलना में सेंधे नमक में सोडियम की मात्रा कम होती है और मॅग्नीशियम, कैल्शियम, पोटेशियम आदि का अनुपात सन्तुलित होता है। इसलिए यह नमक हल्का, सुपाच्य और शरीर के लिए लाभदायक होता है। हम रोजाना जो सब्जीयां या दाले खाते हैं उनमें आजकल भरपूर मात्रा में DAP, UREA के रूप में रासायनिक खाद, कीटनाशक डाले जाते हैं। जिसके कारण यह विष हमारे शरीर में जाते हैं। एक अनुमान के अनुसार हम साल भर में लगभग 70 ग्राम विष खा लेते हैं। सेंधा नमक इस ज़हर को कम करता है और थाइराइड, लकवा, मिर्गी आदि बीमारियों को रोकता है।

अपने आसपास के किरयाने वालों से सेंधा नमक लें अगर उपलब्ध न हो तो बतायें हमारे साथी कार्यकर्ता उपलब्ध करवा सकते हैं।





## कच्ची घानी का तेल खायें।

आधुनिक विज्ञान ने हमें तेल के नाम पर जहर खाने के लिए विवश कर दिया है। आज रिफाइंड तेल बनाने के नाम हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक महत्वपूर्ण घटक (गंध, चिपचिपापन) निकाल लिये जाते हैं। तेल की मूल गंध जो प्रोटीन होती है और चिपचिपापन जिसके कारण उसे तेल कहते हैं उसके निकलने के बाद वह तेल नहीं है तेल जैसा पदार्थ रह जाता है। रिफाइंड बनाने की इस प्रक्रिया में उसमें कई खतरनाक रसायन / जहर भी मिलाये जाते हैं। इसके साथ ही कानून की मदद से इसमें Palm oil मिलाकर बाजार में बेचा जा रहा है। जबसे हम रिफाइंड खाने लगे हैं तबसे रक्त चाप (Blood Pressure), कैंसर, हृदयघात जैसी बीमारियों में गुणात्मक बढ़ोत्तरी हुई है। खाने के लिए घानी का तेल सबसे अच्छा है क्योंकि तेल पेरते समय उसका तापमान 20 अंश-25 अंश सेन्टीग्रेट से ऊपर नहीं जाता इसलिए उस तेल के तत्व नष्ट नहीं होते। जबकि रिफाइंड तेल को बनाने में उच्च तापमान का उपयोग किया जाता है। एक बार उच्च तापमान पर बना तेल दुबारा खाने लायक नहीं होता ऐसा हमारे बुजुर्ग भी बताते हैं। इसलिए उपरोक्त बीमारियों से बचना है तो घानी का तेल खायें।

अधिक जानकारी हेतु स्वदेशी चिकित्सा, व्याख्यान संख्या-5 सुनें।



९९ कानूनों में सुधार  
अर्थव्यवस्था में सुधार  
शिक्षा में सुधार  
और शासन व्यवस्था  
में सुधार  
से ही देश सुखी,  
समृद्धशाली  
और विश्व गुरु  
बन सकेगा ९९







## खतरनाक हैं ऐल्युमिनियम के बर्तन

“स्वदेशी के सिद्धान्त पर ही आजादी आई, लेकिन नेहरुजी ने उसे ठुकराकर देश को फिर से गुलाम बनने की राह पर डाल दिया”

हमारे देश में ऐल्युमिनियम के बर्तन 100-150 साल पहले ही आये हैं। उससे पहले धतुओं में पीतल, काँसा, चाँदी, फूल आदि के बर्तन ही चला करते थे और बाकी मिट्टी के बर्तन चलते थे। अंग्रेजों ने जेलों में कैदियों के लिए ऐल्युमिनियम के बर्तन शुरू किए क्योंकि उसमें से धीरे-धीरे जहर हमारे शरीर में जाता है। ऐल्युमिनियम के बर्तन के उपयोग से कई तरह के गंभीर रोग होते हैं। जैसे अस्थमा, वात रोग, टी.बी., शुगर, दमा आदि। पुराने समय में फूल और पीतल के बर्तन होते थे जो स्वास्थ्य के लिए अच्छे माने जाते हैं। यदि संभव हो तो वही बर्तन फिर से लेकर आये। हमारे पुराने वैज्ञानिकों को मालूम था कि ऐल्युमिनियम बाक्साइट से बनता है और भारत में इसकी भरपूर खदानें हैं, फिर भी उन्होंने ऐल्युमिनियम के बर्तन नहीं बनाये क्योंकि यह सबसे भोजन बनाने और खाने के लिए सबसे घटिया धातु है। इससे अस्थमा, टी.बी., दमा, वातरोग में बढ़ावा मिलता है। इसलिए ऐल्युमिनियम के बर्तनों का उपयोग बन्द करें।

## रेफ्रिजरेटर का उपयोग घातक है।

रेफ्रिजरेटर का उपयोग मूलतः कम तापमान पर रहने वाली दवाओं के लिए किया जाता था। लेकिन आज वह हमारी रसाई का हिस्सा है। इसमें से कई जहरीली गैसें निकलती हैं। जैसे CFC के अर्न्तगत CFC-2, CFC-3, CFC-4, से लेकर 12 तक क्लोरीन, फ्लोरीन, कार्बन डाई ऑक्साईड जैसी जहरीली गैसों के उपयोग से बना यह रेफ्रिजरेटर मूलतः ठंडे देशों के लिए है। जहाँ का तापमान (-) अंश में चलता है। हमारे यहाँ तो सूर्य का प्रकाश बारह महीने रहता है। इसलिए यहाँ की समशीतोष्ण जलवायु के कारण हमेशा ताजा और गर्म खाने का चलन है। इसके अलावा, रेफ्रिजरेटर में सूर्य का प्रकाश और पवन का स्पर्श भी नहीं हो सकता इसलिए इसमें रखा हुआ भोजन भी ज़हर के समान हो जाता है।







## सुबह का खाना सबसे अच्छा।

हमारे खाने की दिनचर्या काफी बिगड़ गई है। हम प्रकृति के हिसाब से खाना नहीं खाते। देर रात में भोजन सबसे खराब है क्योंकि उस समय हमारी जठराग्नि सबसे मंद होती है। इसलिए खाना अच्छी तरह से नहीं पचता और सड़कर कई बीमारियां पैदा करता है। खाने को अच्छी तरह से पचाने के लिए सूर्य के प्रकाश के ताप से जठराग्नि दिन में सबसे अधिक सक्रिय रहती है। इसलिए वागभट्टजी ने कहा है कि सुबह 7-10 बजे के आसपास भरपेट भोजन करना चाहिए क्योंकि उस समय जठराग्नि सबसे तीव्र होती है। फिर दोपहर के बाद शाम को 4-6 बजे बीच में खाना चाहिए क्योंकि सूर्यास्त के बाद जठराग्नि शांत होने लगती है इसलिए रात में भोजन न करें। सुबह-सुबह ऋतु के अनुसार फलों का रस ले सकते हैं। रात में दूध पीकर सोना सबसे अच्छा है। खाने की दिनचर्या में इतना परिवर्तन हो जाये तो स्वास्थ्य काफी अच्छा रहता है।

खाना जब भी खाये ज़मीन पर चौकड़ी मारकर खाये क्योंकि हमारे कूल्हों के ऊपर एक चक्र होता है जिसका सीधा सम्बन्ध जठराग्नि से होता है। इसलिए पालती मारकर सीधे बैठकर खाने से जठराग्नि तीव्रता से काम करती है। परन्तु जब हम कुर्सी पर बैठकर या खड़े होकर खाना खाते हैं तो इसका ठीक उलटा होता है इसलिए कभी भी खड़े होकर ना खाये। भोजन लेने के बाद दस मिनट ब्रजासन में अवश्य बैठना चाहिए इसके कारण हमारा भोजन अच्छी तरह से आमाशय में पहुँच जाता है।

**लाभ:-** पित्त की अधिकता के कारण होने वाली बीमारियों से छुटकारा मिलता है। अपच, खट्टी डकारें, अमल्टा (एसिडिटी), रक्त विकार, उच्च रक्तचाप, मोटापा आदि बीमारियों में लाभ होता है।

९९ स्वदेशी के  
सिद्धान्त  
पर ही देश  
फिर से  
सोने की  
चिड़िया  
नहीं सोने का  
शेर बनेगा ९९







## मिट्टी के बर्तनों का उपयोग करें

“आजादी के बाद भी चल रही अंग्रेजी व्यवस्थाओं को बदलना ही व्यवस्था परिवर्तन है।”



हजारों सालों से हमारे यहाँ मिट्टी के बर्तनों का उपयोग होता आया है। अभी कुछ सालों पहले तक गाँव की शादियों में तो मिट्टी के बर्तन ही उपयोग में आते थे। घरों में दाल पकाने, दूध गर्म करने, दही जमाने, चावल बनाने और अचार रखने के लिए मिट्टी के बर्तनों का उपयोग होता रहा है। मिट्टी के बर्तन में जो भोजन पकता है उसमें सूक्ष्म पोषक तत्वों (Micronutrients) की कमी नहीं होती जबकि प्रेशर कुकर व अन्य बर्तनों में पकाने से सूक्ष्म पोषक तत्वों कम हो जाते हैं जिससे हमारे भोजन की पौष्टिकता कम हो जाती है। खाना धीरे-धीरे पकना चाहिए तभी वह पोष्टिक और स्वादिष्ट पकेगा और उसके सूक्ष्म पोषक तत्वों सुरक्षित रहेंगे।

हमारे शरीर को प्रतिदिन 18 प्रकार के सूक्ष्म पोषक तत्व चाहिए जो मिट्टी से ही आते हैं। जैसे- Calcium, Magnesium, Sulphur, Iron, Silicon, Cobalt, Gypsum, आदि। मिट्टी के इन्हीं गुणों और पवित्रता के कारण हमारे यहाँ पुरी के मंदिरों (उड़ीसा) के अलावा कई मंदिरों में आज भी मिट्टी के बर्तनों में प्रसाद बनता है। अधिक जानकारी के लिए पुरी के मंदिर की रसोई देखें।

**विशेष -** अपने आसपास के कुम्हारों से मिट्टी के बर्तन लें या उन्हें बनाने के लिए प्रेरित करें यदि संभव न हो तो हमें बतायें हमारे सहयोगी साथी प्रत्येक शहर में उपलब्ध करवा सकते हैं।





## गुड़ स्वास्थ्य के लिए अमृत है।

चीनी को सफेद ज़हर कहा जाता है। जबकि गुड़ स्वास्थ्य के लिए अमृत है। क्योंकि गुड़ खाने के बाद यह शरीर में क्षार पैदा करता है जो हमारे पाचन को अच्छा बनाता है (इसलिए वागभट्टजी ने खाना खाने के बाद थोड़ा सा गुड़ खाने की सलाह दी है)। जबकि चीनी अम्ल (Acid) पैदा करती है जो शरीर के लिए हानिकारक है। गुड़ को पचाने में शरीर को यदि 100 कैलोरी ऊर्जा लगती है। तो चीनी को पचाने में 500 कैलोरी खर्च होती है। गुड़ में कैल्शियम के साथ-साथ फास्फोरस भी होता है। जो शरीर के लिए बहुत अच्छा माना जाता है और हड्डियों को बनाने में सहायक होता है। जबकि चीनी को बनाने की प्रक्रिया में इतना अधिक तापमान होता है कि फॉस्फोरस जल जाता है इसलिए अच्छी सेहत के लिए गुड़ का उपयोग करें।

**विशेष -** सभी जगह देशी गुड़ बनाने वाले गाँव-गाँव में गुड़ बनाते हैं। उनसे बिना मसाले का गुड़ ले यदि संभव न हो तो हमको जानकारी दे तो हम आपको आपके इलाके में गुड़ बनाने वालों का संपर्क देंगे। हमारे यहाँ जैविक गुड़ और शक्कर उपलब्ध रहती है।

## आटा 15 दिन से ज्यादा पुराना ना खायें।

15 दिन से अधिक पुराने आटे के पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। केवल हमारा पेट ही भरता है शरीर को कुछ नहीं मिलता। हमारे देश में गर्म रोटी और गर्म खाना खाने और खिलाने की परम्परा है। यूरोप और अमरीका वालों को गर्म खाने का स्वाद नहीं मालूम। गेहूँ का आटा 15 दिन, और बाजरा, ज्वार, जौ आदि का आटा 7 दिन से ज्यादा पुराना नहीं होना चाहिए। सबसे अच्छा हाथ की चक्की से पीसा हुआ आटा क्योंकि हाथ की चक्की से पिसने में आटे का तापमान 25 से 30 डिग्री से ज्यादा नहीं होता हम उसे छू सकते हैं और इसलिए उसके पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं। लेकिन आधुनिक चक्की से पीसा हुआ आटा इतना गर्म होता है कि हम तुरन्त उसे छू नहीं सकते और इसलिए अधिक तापमान के कारण उसके पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। पुराने समय में हमारी मातायें हाथ की चक्की से ही आटा पीसती थीं जिसके कारण उनके पेट और गर्भाशय का व्यायाम होता था और गर्भाशय की मुलायमियत बढ़ती थी। जिसके कारण प्रसूति (Delivery) में आसानी रहती थी।



“स्वदेशी  
अपनाएं  
राष्ट्र को  
समृद्ध  
बनाएं”





# 'स्वदेशी' वस्तुओं को स्वीकार

स्वस्थ जीवन-स्वदेशी चिकित्सा

## करना ही हमारा राष्ट्रधर्म

उत्पाद	विदेशी (बहिष्कार करें)	स्वदेशी (स्वीकार करें)
दूधपेस्ट / दंत मंजन	अधिकतर दूधपेस्ट हड्डियों के चूरे से बनते हैं। कोलगेट, हिन्दुस्तान लीवर(क्लोजअप, पेप्सोडेन्ट, ऐम,सिबाका), एक्वाफ्रेश, एमवे, फोरहन्स, ओरल-बी, क्वान्टम आदि।	दन्तकांति, दन्त मंजन (पतंजलि), मंजन-एमडीएच, विको वज्रदन्ती, वैद्यनाथ, गुरुकुल फार्मसी, चॉइस, नीम, एंकर, मिस्वाक, बबूल, प्रॉमिस आदि।
दूधब्रश	कोलगेट, क्लोजअप, पेप्सोडेन्ट, एक्वाफ्रेश, सिबाका आदि।	पतंजलि दूधब्रश, प्रॉमिस, अजय, अजन्ता, मोनेट, रोयल, क्लासिक, डॉ.स्ट्रॉक आदि।
नहाने का साबुन	हिन्दुस्तान लीवर, लक्स, लिरिल, लाईफबॉय, लेसांस, डेनिम, केमे, डव, रेवलॉन, पियर्स, रेक्सोना, ब्रीज, हमाम, ओके, पॉण्डस, डिटोल, क्लियरसिल, पामोलिव, एमवे, जॉनसन बेबी आदि।	ओजस, कायाकान्ति, कायाकान्ति एलोवेरा(पतंजलि), निरमा, मेडीमिक्स, नीम, निमा, जेस्मीन, मैसूर सेंदल, कुटीर, सहारा, हिमानी गिलसरीन, गोदरेज(सिंथोल, फेयरग्लो, शिकाकाई, गंगा), विप्रो, संतूर आदि।
शैम्पू	कोलगेट पामोलिव (हैलो,पामोलिव), हिन्दुस्तान लीवर(लक्स, क्लिनिक, सनसिल्क, रेवलॉन, लेक्मे) प्रोक्टर एण्ड गेंबल(पेन्टीन, मेडीकेयर), पोण्डस, ओल्ड स्पाइस, शावर टू शावर, हेड एण्ड शोल्डर जॉनसन बेबी आदि।	केश कान्ति (पतंजलि), विप्रो, पार्क अवेन्यू, स्वास्तिक, अयूर हर्बल, केशनिखार, हेयर एण्ड केयर, नाइसिल, अर्निका, वेलवेट, डाबर वाटिका, बजाज, नाईल, लेवेण्डर, गोदरेज आदि।
कपड़े वे बर्तन धोने के साबुन, पाउडर व नील	हिन्दुस्तान लीवर (सर्फ, रिन, सनलाइट, व्हील, ओके, विम) एरियल, चेक, हेन्को, रिविल, एमवे, क्वान्टम। ऊनी कपड़ों के लिए-बुलवॉश, ईजी। नील-रॉबिन ब्लू, टीनोपाल, स्काईलार्क आदि।	उज्ज्वल केक, उज्ज्वल पाउडर (पतंजलि), टाटा शुद्ध, निमा, मोदी केयर, सहारा, स्वास्तिक, विमल, हिपोलीन, फेना, ससा, टी-सीरीज, डॉ. डेट, घड़ी। ऊनी कपड़ों के लिए - जैटिल। नील उजाला, रानीपाल, निरमा, चमको, डिप आदि।
शेविंग क्रीम	ओल्डस्पाइस, पामोलिव, पॉण्डस, जिलेट, इरास्मिक, डेनिम, यार्डले आदि।	पार्क अवेन्यू, प्रीमियम, वीजॉन, इमामी, बलसारा, गोदरेज, निविया आदि।
शेविंग ब्लेड	जिलेट (7 ओ क्लोक, इरास्मिक) विल्मैन, विल्टेज आदि।	टोपाज, गेलेन्ट, सुपरमेक्स, लेजन, एसक्वायर, सिल्वर प्रिन्स, प्रीमियम आदि।
क्रीम, पाउडर व सौन्दर्य प्रसाधन की सामग्री	हिन्दुस्तान लीवर (फेयर एण्ड लवली, लेक्मे, लिरिल, डेनिम, रेवलोन), प्रोक्टर एण्ड गेम्बल (ऑयल एवं ओले, क्लियरसिल, क्लियरटोन) चार्मिस, पॉण्डस, ओल्ड स्पाइस, डेटाल, नाइसिल, चार्ली, जॉनसन बेबी आदि।	ऐलोवेरा जैल, कायाकान्ति, नीम, कांतिलेप, तेजस ब्यूटी क्रीम, तेजस एन्डी रिकल क्रीम (पतंजलि), बोरोसिल, अयूर, इमामी, विको, बोरोप्लस, बोरोलीन, हिमानी गोल्ड, नाईल, लेवेण्डर, हेयर एण्ड केयर, निविया, हेवन्स, सिंथोल ग्लोरी, वेलवेट (बेबी) आदि।
रेडिमेड वस्त्र	रैंगलर, नाइकी, एडीडास, न्यूपोर्ट आदि।	पतंजलि परिधान, केम्ब्रिज, पार्क अवेन्यू, ओक्जेम्बर्ग, बॉम्बे डाइंग, रफ एण्ड टफ, ट्रिगर जीन्स, पतंजलि वस्त्र आदि।



९९ विदेशी कंपनियां देश का विकास नहीं करती, बल्कि अपना विकास करती हैं। और भारी मात्रा में मुनाफा अर्जित करके अपने मूल देशों में ले जाती हैं। ९९





# 'स्वदेशी' वस्तुओं को स्वीकार करना ही हमारा राष्ट्रधर्म



९९ **भारत को व्यापार के नाम पर लूट रहीं कई विदेशी कंपनियां अपने मुनाफे का एक बड़ा हिस्सा हथियार बनाने की कंपनियों में लगाती हैं। २२**



उत्पाद	विदेशी (बहिष्कार करें)	स्वदेशी (स्वीकार करें)
घड़ी	राडो, रॉलेक्स, स्वीसको, सीको आदि।	टाइटन, एचएमटी, मैकिजमा, प्रेस्टिज, अजन्ता।
पेन, पेन्सिल	पारकर, निकलसन, रोटोमेक, स्विस्एयर, एडजेल, राइडर, मित्सुबिशी, यूनिबाल, फ्रलेयर, पायलट, रोलगोल्ड आदि।	कैमल, किंगसन, सेलो, विल्सन, टूडे, नटराज, एम्बेसेडर, लिंक, मोन्टेक्स, स्टीक, संगीता, लक्सर, अप्सरा आदि।
कोल्ड-ड्रिंक्स	कोका कोला (कोक, फैंटा, स्पाईट, थम्सअप, गोल्डस्पॉट, लिम्का) पेप्सी (लहर, 7 अप, मिरिण्डा, स्लाइस) टीम, सिट्रा, मेकडोवल।	एप्पल जूस, गुलाब शर्बत, बादाम शर्बत (पतंजलि), दूध लस्सी, छाछ, जूस, नींबू पानी, नारियल पानी, शेक, ठंडाई, जलजीरा, रुहअफजा, रसना, फ्रूटी, गोदरेज, जंपईन
चाय व कॉफी	लिटन (टाइगर, ग्रीन लेबल, येलो लेबल, चीयर्स) ब्रुक बॉण्ड (रेड लेबल, ताजमहल) गॉडफ्रे फिलिप्स, पोलसन, गुडरिक, सनराईज। कॉफी-नेस्ले, नेस्कैफे, रिचबू। (चाय व कॉफी पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।)	चाय-दिव्य पेय(पतंजलि), टाटा, ब्रह्मपुत्र, असम, गिरनार। कॉफी-इण्डियन कैफे, एम. आर.।
शिशु आहार व दूध-पाउडर	नेस्ले (लेक्टोजन, सेरेलक, नेस्टम, एल.पी. एफ., मिल्कमेड, नेस्त्रे, एवरीडे, गाल्टको) ग्लेक्सो (फैरेक्स) आदि।	पतंजलि शहद, पतंजलि जन्मघुट्टी, दालों का पानी, उबले चावल, फलों का रस। अमूल, इण्डाना, सागर, तपन, मिल्क केयर आदि।
आइसक्रीम	अधिकतर आइसक्रीमों में जानवरों की आँतों की परत होती है। वॉल्स, क्वालिटी, डोलप्स, कैडबरी आदि।	घर की बनी आइसक्रीम, कुल्फी, अमूल, वाडीलाल, मिल्क फूड आदि।
नमक	अन्नपूर्णा, कैप्टन कुक (हिन्दुस्तान लीवर), किसान, (ब्रुकबॉण्ड), पिल्सबरी आदि।	सामान्य नमक, सेंधा नमक (पतंजलि), लो-सोडियम व आयरन-45 अंकुर, टाटा, सूर्या, ताजा, तारा, अंकुर नमक।
आलू चिप्स एवं नमकीन	अंकल, पेप्सी (रफल्स, हास्टेस, लेज), फनमंच, कुरकुरे आदि।	बिकानो नमकीन, हल्दीराम, घर में बने चिप्स, बीकाजी, एवं एवन आदि।
टमाटर सॉस, फ्रूट जैम	नेस्ले, ब्रुक बॉण्ड (किसान) ब्राउन एण्ड पालसन आदि।	फ्रूट जैम, एपल जैम, मिक्स जैम (पतंजलि) घर में बना सॉस। इण्डाना, प्रिया, रसना आदि।
बिस्कुट / चॉकलेट	अधिकतर चॉकलेट में आर्सेनिक नामक जहर होता है। कैडबरी (बोर्नवीटा, 5 स्टार) लिप्टन, हार्लिक्स, न्यूट्रीन, इक्लेयर्स, ब्रिटानिया आदि।	गुड+मूंगफली, बादाम ज्यादा स्वास्थ्यप्रद है। आंवला कैन्डी, आरोग्य, बिस्कुट, बेल कैन्डी, कैंडी (पतंजलि)। पारले, बेकमेन्स, क्रीमिका, शाग्रीला, इन्डाना, अमूल, रावलगांव आदि।
पानी	एक्वाफिना, किनले, प्योर-लाईफ, ईवियन,	घर का उबला साफ पानी, यैस, गंगा, हिमालया, कैच, रेल-नीर, बिसलेरी आदि।



### करना ही हमारा राष्ट्रधर्म

उत्पाद	विदेशी (बहिष्कार करें)	स्वदेशी (स्वीकार करें)
टॉनिक	बूस्ट, पोलसन, बोर्नविटा, होर्लिव्स, कोम्प्लान, स्पर्ट, प्रोटिनेक्स।	बादाम पाक, च्यवनप्राश, अमृत रसायन, (पतंजलि), न्यूट्रामूल, माल्टोवा।
घी एवं खाद्य-तेल	नेस्ले का घी, डालडा, आई.टी.सी. व हिन्दुस्तान लीवर के सभी ब्राण्ड।	आरोग्यम् सरसों तेल(पतंजलि), परम घी, अमूल घी, गाय का देशी घी, सरसों का तेल (पतंजलि)।
टी.वी., फ्रिज, वाशिंग मशीन व इलैक्ट्रॉनिक गुड्स	सोनी, फिलिप्स, हुंडई, सनसुई, आइवा, शार्प, एलजी, देवू, सैन्यो, नेशनल पेनासोनिक, कैनवुड, थॉमसन, सैमसंग, हिताची, तोशिबा, कोनिका, पायोनियर, केल्विनेटर, व्हर्लपूल, केनस्टार, इलेक्ट्रोलक्स, आई.एफ.बी. वोल्टास।	ओनिडा, बी.पी.एल., विडियोकोन, अकाई, टी.सीरीज, सलोरा, वेस्टर्न, क्राउन, टेक्सला, गोदरेज।
मोबाइल	नोकिया, एल.जी., सोनी, सैमसंग।	अजन्ता, ओरपेट, ऊषा-लक्सस, माइक्रोमेक्स, ऑनिडा, विडियोकॉन, लावा, जेन मोबाइल, रिलाईन्स, टाटा, टी-सीरीज, कार्बन, बीटेल, ईन्टैक्स, मैक्स।
टेलीफोन सेवाप्रदाता	सेवा प्रदाता - वोडाफोन, हच, यूनिनॉर।	सेवा प्रदाता- एम.टी.एन.एल., बी.एस.एन.एल., टाटा, एयरटेल, आईडिया, रिलाईन्स।
वाहन	कावासाकी, होण्डा, हुण्डई, सन्त्रो, फोर्ड रॉयल-इन-फील्ड, मर्सिडीज, टोयटा, स्कोडा, निसान, कायनेटिक, शेव्रोले, देवू, मीत्सुबिशी, रोल्स रॉयल्स, सन मोटर्स, सुजूकी।	बजाज, टी.वी.एस., टाटा, तूफान, स्वराज माजदा, अम्बेसडर, इन्डस, अजन्ता, हिन्दुस्तान मोटर्स, मारुति, महेंद्रा।
बीज एवं कीटनाशक	हिन्दुस्तान लीवर, पायनियर, हेक्स्ट, फाईजर, सिजेन्टा, मोनसेन्टो, कारगिल। इन सभी कम्पनियों के बीजों एवं कीटनाशकों का बहिष्कार करें।	स्थानीयस्तर के पारम्परिक बीजों व कीटनाशकों का उपयोग करें।
सीमेन्ट	हॉलसिम, लाफाज, ए.सी.सी., हैडलबर्ग, सिम्पोर सीमेन्ट, ईटल सीमेन्ट।	गुजरात अम्बुजा, अल्ट्राटेक, ग्रेसिम, इण्डिया सीमेन्ट, जे.के. सीमेन्ट, जे.पी. सीमेन्ट, सेन्बुरी सीमेन्ट, मद्रास सीमेन्ट, आधुनिक एम.एस.पी., टॉपसम, स्टार, मेक्स।



९९ भारत में लाखों छोटे-छोटे स्वदेशी उद्योग हैं जो विदेशी कंपनियों से टक्कर ले रहे हैं हमारा कर्तव्य है कि हम उनका मनोबल बढ़ाएं और उनके गुणवत्ता वाले स्वदेशी सामानों को प्राथमिकता दें। ९९



स्वदेशी और स्वावलंबन एक ही सिक्के के दो पहलू हैं।